Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Лицей № 88 г.Челябинска »

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
(предметная область «физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»)
основное общее образование
для 5 – 9 классов

Разработчик: Кобяков Владимир Сергеевич
учитель первой категории
Конкин Александр Сергеевич
учитель первой категории

г. Челябинск 2020

Структура рабочей программы учебного предмета

Раздел 1. Пояснительная записка

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета

Раздел 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Раздел 1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

·Фундаментального ядра содержания общего образования;
·Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
·Основной образовательной программы основного общего образования.
·Примерной программы основного общего образования по физической культуре

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, их саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающие социальную успешность, развитие творческих, физических способностей, сохранение и укрепление здоровья.

Программа составлена с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

В рабочей программе курс каждого класса представлен разделами:

1. Легкая атлетика
2. Спортивные игры (баскетбол)
3. Гимнастика с элементами акробатики
4. Кроссовая подготовка, скандинавская ходьба
5. Спортивные игры (волейбол)

Материалы по теории и истории физической культуры представлены в каждом классе и разделе программы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета
5 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
1. Физическая культура как область знаний		В процессе урока
История и современное развитие физической культуры	*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.* Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). *Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* ***История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.*** ***Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.*** ***Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***	В процессе урока
Термины и понятия физической культуры.	Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие человека. Росто-весовые показатели и их измерение. Осанка. Плоскостопие. Проведение совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками с использованием терминов и понятий в процессе выполнения упражнений. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* *Описание и характеристика испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени*	В процессе урока
Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Правила для сохранения правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания свода и мышц стопы. Режим дня. Основы закаливания организма	В процессе урока
2. Способы физкультурной деятельности		В процессе урока
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Последовательность и дозировка физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	В процессе урока

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	Основные правила подбора лыжного инвентаря, переноски и надевания лыж. ***Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.*** ***Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала***	
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий по физической подготовке. *Составление примерной формы и ведение дневника самоконтроля*	
3. Физическое совершенствование		**70**
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		**5**
Оздоровительная гимнастика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Ветер», «Гудок паровоза». Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. Расслабление и восстановление функций мышц после нагрузки	
Скандинавская ходьба	Техника скандинавской ходьбы. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с различной оздоровительной направленностью. Основные правила подбора и дозирования упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		
Лёгкая атлетика		**16**
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м с места. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты	3
Прыжки в длину	Имитационные упражнения. Отталкивание с места с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения	3
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8 - 12 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Метание мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания	3
Длительный бег	Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м без учёта времени. Бег на результат - 1000 м. Специальные беговые упражнения	3
Челночный бег	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 15 – 20 метров. Челночный бег 4 по 9 метров	2
Баскетбол		**12**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Стойка баскетболиста. Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений	3
Передачи мяча	Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча	2
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку на месте. Баскетбольные салочки с ведением мяча	3
Броски мяча в кольцо	Имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места с расстояния 2 м до кольца. Броски одной и двумя руками после ловли мяча. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места - 3,6 м. Бросок в кольцо одной рукой от плеча под углом 45° с отражением от щита. Броски мяча в движении на два шага без предварительного ведения мяча. Подвижные игры на точность попадания в кольцо	3
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления защитника. Мини-баскетбол (1х1, 2х2).	1

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	Индивидуальная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Подвижные игры на развитие тактического мышления	
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок	В процессе урока
Гимнастика с основами акробатики		**8**
Строевые упражнения	Строевые команды: "Равняйсь!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!», Полповорота направо!», «Полповорота налево!» Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении. Выполнения обязанностей командира отделения	1
Акробатические упражнения	Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад; кувырок вперёд и назад ноги скрестно, стойка на лопатках; равновесие на одной «ласточка», мост из положения лёжа на спине. Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжки вверх прогнувшись и с поворотом на 180°. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	3
Висы и упоры. Лазание.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; вис завесом одной ногой; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; вис на согнутых руках, подтягивание из виса лёжа, вис на подколенках Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги. Общеразвивающие упражнения с предметами	1
Опорный прыжок	Вскок в упор присев - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений	3

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Кроссовая подготовка, скандинавская ходьба		**18**
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег 10-20 мин)	6
Скандинавская ходьба	Техника скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности	6
Подвижные игры	***Национальные подвижные игры, подвижные игры на местности:*** ***Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся***	6
Волейбол		**16**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2
Приём и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча в парах. То же через сетку. Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра. Приём мяча снизу двумя руками после подачи	6
Прямой нападающий удар.	Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара. Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса	1
Подача мяча.	Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 4 - 6 м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 4 - 6 м, высота сетки 1,90-2 м. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 4-5 м). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	3
Тактика игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра в пионербол с заданиями. Выбор места для подачи и места на площадке для отбивания мяча через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	2
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча	В процессе урока
Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Два огня»	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Футбол		**5**
Техника передвижений.	Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)	1
Ведение мяча.	Скоростное ведение мяча по прямой. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)	1
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы. В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания	2
Тактика игры	Игра «квадрат» по пятёркам. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Учебная игра в мини-футбол	1
Правила игры и жесты судей	Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот	В процессе урока
Упражнения общеразвивающей направленности		В процессе урока
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения для проведения утренней гигиенической гимнастики	
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с обручами, гимнастическими палками. Прыжки на скакалке на двух ногах	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		**6**
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м	2
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Полоса препятствий	*Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице*	2

6 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
1. Физическая культура как область знаний		**8**
История и современное развитие физической культуры	*Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.* *Роль Алексея Бутовского в развитии олимпийского движения в России.* *Мера длины «стадия». Программа пентатлона древних игр Олимпиады.* *Принципы Олимпийского движения. Знаменитые победители Олимпийских игр древности. Отмена проведения игр Олимпиады. Историческая справка об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры.* ***История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.*** ***Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.*** ***Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***	6
Термины и понятия физической культуры.	Гиподинамия, ЧСС, пульсометрия, закаливание, моржевание, саморегуляция, антропометрия, функциональная проба, основные принципы ЗОЖ, виды дыхания. Классификация физических упражнений по их функциональной направленности *Основные правила рационального питания и роль белков, жиров, углеводов в питании.* *Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени*	1
Физическая культура человека.	Гиподинамия и её негативные последствия для здоровья человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	Требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой. Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов. Правила снижающие появление нарушений осанки	
2. Способы физкультурной деятельности		**1**
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Использование спортивных игр и спортивных соревнований для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. ***Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала***	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	Способы контроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Пульсометрия, основные правила измерения пульса в покое и во время физической нагрузки. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений. *Запись полученных данных в дневник по физкультурной деятельности*	1 час
3. Физическое совершенствование		**96**
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		**5**
Оздоровительная гимнастика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?» Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. *Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления*	2
Скандинавская ходьба	Постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности	3
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		**85**
Лёгкая атлетика		**18**
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м с места и с хода. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты	4
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе	3

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80-90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения	
Прыжки в длину	Основные фазы прыжка. Отталкивание с места и одного шага, с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Подбор длины своего индивидуального разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения	3
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10 - 15 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения	2
Метание мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Передачи и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх	3
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин. Бег на результат – 1000 м. Бег 1500 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения	3
Баскетбол		**16**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча. Повороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии, повороты с мячом и передача партнёру. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений	2
Передачи мяча	Ловля и передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча левой и правой рукой от плеча с места. Подвижные игры с передачами мяча	3

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку, на месте и в движении. Переводы мяча под ногой на месте. Баскетбольные салочки с ведением мяча	5
Броски мяча в кольцо	Броски одной рукой с места, после ловли при освобождении от опеки защитника. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места – 4 м. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния до кольца. Броски мяча в движении на два шага после предварительного удара мячом. Подвижные игры на точность попадания в кольцо	3
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Подвижные игры на развитие тактического мышления	3
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол	В процессе урока
Гимнастика с основами акробатики		**12**
Строевые упражнения	Изменение ширины шага и темпа движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полушаг!», «Полный шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!» Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения	2
Акробатические упражнения	Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад. Два кувырка вперёд слитно; два кувырка назад слитно; кувырок вперёд, назад ноги скрестно; стойка на лопатках; прыжок прогнувшись; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; мост из положения лёжа на спине; мост из положения стоя с помощью партнёра, равновесие на одной «ласточка». Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжки вверх прогнувшись и ноги врозь. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	5

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Висы и упоры. Лазание.	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги. Общеразвивающие упражнения с предметами	2
Опорный прыжок	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину). Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 90°. Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений	3
Кроссовая подготовка, скандинавская ходьба		**18**
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег 10-20 мин)	10
Скандинавская ходьба	Техника скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности	5
Подвижные игры	***Национальные подвижные игры:*** ***Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся***	3
Волейбол		**16**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Приём и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, в паре с партнёром. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3 – 4 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 – 4 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего. Приём мяча снизу двумя руками после подачи	6
Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Летучий мяч», «Пионербол с элементами волейбола»	2
Подача мяча.	Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 7- м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 6-8 м, высота сетки 2 м. Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6-7 м) и прием мяча, который отскочил. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-5 м от сетки. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой. Верхняя прямая подача с расстояния 3-4 м от сетки	3
Прямой нападающий удар.	Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара. Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса. Прямой нападающий удар в стену, в стену с отскоком мяча от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Броски волейбольного и набивного мяча, из за головы двумя руками на дальность, из положения стоя. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Метания в цель различными мячами	1
Тактика игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку. Тактика взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	2
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена,	В процессе урока

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	касание сетки	
Футбол		**5**
Техника передвижений	Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)	1
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров. Эстафеты с ведением мяча по прямой и змейкой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)	2
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке. В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания	1
Тактика игры	Игра «квадрат» по пятёркам. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Учебная игра в мини-футбол	1
Правила игры и жесты судей	Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот; персональные фолы (замечания): жёлтая карточка	В процессе урока
Упражнения общеразвивающей направленности		В процессе урока
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения с сочетанием различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения для проведения утренней гигиенической гимнастики	
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		**6**
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	– отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м	
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	2
Полоса препятствий	*Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице*	2

7 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
1. Физическая культура как область знаний		**8**
История и современное развитие физической культуры	Смысл символики и ритуалов Игр олимпиады и история их происхождения. Олимпиада в Лондоне (1908 г.); Николай Панин – Коломенкин первый победитель Олимпийских игр от России. Создание Российского олимпийского комитета (1911 г.). Развитие физической культуры и спорта в дореволюционной России. Развитие олимпийского движения до второй мировой войны. ***История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.*** ***Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по зимним и летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.*** ***Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***	6
Термины и понятия физической культуры	Саморегуляция, характер, темперамент, основные составляющие и принципы ЗОЖ, зрение. Спортивные травмы: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, тепловые удары, солнечные удары, обморожения. Техника и структура двигательных действий и физических упражнений. Самопомощь, взаимопомощь. *Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени*	1
Физическая культура человека	Правила снижающие появление болезни глаз. Психологические особенности возрастного развития.	1

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	Физическое самовоспитание	
2. Способы физкультурной деятельности		**1**
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Разработка плана самовоспитания. Управление своими эмоциями в зависимости от темперамента. Проведение зарядки для глаз. Составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. Первая помощь при травмах. Приёмы оказания первой помощи. ***Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.*** ***Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала***	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	Проведение восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок. Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений. *Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности*	1
3. Физическое совершенствование		**96**
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		**5**
Оздоровительная гимнастика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?», «Ветер», «Гудок паровоза». Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. *Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления*	2
Скандинавская ходьба	Работа рук и постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками для скандинавской ходьбы различной оздоровительной направленности	3
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		**85**
Лёгкая атлетика		**18**
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 50 м с места и с хода. Скоростной бег до 50 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты	3

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 90-100 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения	2
Прыжки в длину	Основные фазы прыжка. Отталкивание с места и одного шага, с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 7-9 и 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Подбор длины своего индивидуального разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения	2
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5 - 10 м. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12 - 17 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения	2
Метание мяча	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	3
Спортивная ходьба	Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 10 – 20 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Эстафеты с этапами по 80 - 100 м. Прохождение дистанции 300 м	2
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 14 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на результат – 1000, 1500 м. Бег 2000 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения	4
Баскетбол		**16**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Выполнение комбинаций из передвижений лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча Повороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при активном противодействии и с последующей передачей партнёру. Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений	1

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Перехваты, выбивание и вырывание мяча	Выбивание и вырывание мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости. Вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках. Перехват мяча у пассивно принимающего игрока	2
Передачи мяча	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху. Комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча	3
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, без сопротивления и с сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Баскетбольные салочки с ведением мяча	4
Броски мяча в кольцо	Броски одной рукой с места, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места – 4,8 м. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния. Броски мяча в движении на два шага после ведения. Броски мяча с места из под кольца. Броски мяча в прыжке с расстояния 0,5-1,5 м. Подвижные игры на точность попадания в кольцо	3
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Подвижные игры на развитие тактического мышления	3
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена. Начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический	В процессе урока
Гимнастика с основами акробатики		**12**

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Строевые упражнения	Повторение команды: " «По три, четыре – рассчитайсь!» Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд; «Полповорота направо!», «Полповорота налево!» Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения	1
Акробатические упражнения	Из упора присев кувырок вперёд в сед с наклоном, кувырком вперед стойка на лопатках; из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном; кувырок назад в упор присев; стойка на голове согнув ноги; опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь; мост из положения лёжа и стоя; кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной «ласточка». Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Мальчики: стойка на голове и руках согнув ноги. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	5
Висы и упоры. Лазание	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату в три приёма. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе	3
Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°. Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений	3
Кроссовая подготовка, скандинавская ходьба		**18**
Развитие выносливости	Техника безопасности, требования к форме и обуви. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км)	6

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	Равномерный бег 10-20 мин)	
Скандинавская ходьба	Техника скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности	6
Подвижные игры	***Национальные подвижные игры:*** ***Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся***	6
Волейбол		**16**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Совершенствование основных стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
Приём и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, в паре с партнёром с изменением высоты передачи. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3-5 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку. Передачи мяча сверху за голову в парах и тройках, по заданию учителя. Передачи мяча сверху в прыжке в парах. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 – 5 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи	6
Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Поймай и передай», «Волейбольные салочки»	2
Подача мяча.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6 – 9 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 5 - 6 м от сетки. Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 9 - 10 м, высота сетки 2,10 – 2,20 м. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6 - 7 м) и прием мяча, который отскочил. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 - 9 м от сетки (после высокого и низкого подброса мяча). Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой. Верхняя прямая подача с расстояния 5 – 6 м на точность (в правую и левую половины площадки; в	3

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки), на силу, чередование подач на силу и на точность	
Прямой нападающий удар	Упражнения для формирования техники разбега на три шага, напрыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. Броски волейбольного и набивного мяча двумя руками из за головы на дальность из положения стоя. Метания в цель различными мячами	2
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Передача после приёма с подачи в 3 номер и выполнение нападающего удара. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	2
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка	В процессе урока
Футбол		**5**
Техника передвижений	Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)	1
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Эстафеты с ведением мяча по прямой, змейкой, с ударом по воротам. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)	1
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега. Удары по катящемуся мячу с короткого и длинного разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 4 - 6 шагов внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке. Остановка летящего мяча с последующим ударом по воротам. Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Тактика игры	Игра «квадрат» по пятёркам. Комбинации со сменой мест и передачей мяча. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Учебная игра в мини-футбол	1
Правила игры и жесты судей	Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти. Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка	В процессе урока
Упражнения общеразвивающей направленности		В процессе урока
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, повороты, наклоны, вращения головы, вращения туловища, рывки руками. Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки	
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с гантелями (1 – 3 кг), набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения около гимнастической стенки. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		**6**
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м	2
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	2
Полоса препятствий	*Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице*	2

8 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
1. Физическая культура как область знаний		**9**
История и современное развитие физической культуры	*Создание комплекса ГТО и БГТО, этапы развития и вовлечение население к активным занятиям физической культурой.* Развитие олимпийского движения в СССР после второй мировой войны. Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских играх послевоенного времени. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе. ***История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.*** ***Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр.*** ***Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***	7
Термины и понятия физической культуры.	*Спорт и спортивная подготовка.* *Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени.* Физическое развитие, физическая подготовка, тестирование физических качеств и двигательных способностей. Взаимосвязь здоровья с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Формирование качеств личности и профилактика вредных привычек. Массаж, самомассаж, банные процедуры	1
Физическая культура человека.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок. Правила снижающие появление нарушений свода стопы	1
2. Способы физкультурной деятельности		**2**
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Причины и признаки получения теплового и солнечного удара. Составление комплексов физических упражнений и подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. ***Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала***	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение. Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений.	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности	
3. Физическое совершенствование		**94**
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		**5**
Оздоровительная гимнастика	Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастики для коррекции зрения. Самостоятельное проведение комплексов дыхательных упражнений, упражнений на восстановление и совершенствование навыков дыхания. Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для коррекции свода стопы. *Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления*	2
Скандинавская ходьба	Работа рук и постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками для скандинавской ходьбы различной оздоровительной направленности. *Скандинавская ходьба в быстром темпе*	3
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		**80**
Лёгкая атлетика		**15**
Спринтерский бег	Низкий старт, подбор стартовых колодок. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 30 до 70 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м с места и с хода. Скоростной бег до 60 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты	3
Прыжки в высоту	Махи ногой стоя у гимнастической стенки, прыжок вверх в сочетании с махом ногой из различных сочетаний и.п. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 100 - 110 см. Специальные прыжковые и имитационные упражнения	3
Прыжки в длину	Основные фазы прыжка. Прыжок с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием.	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	Специальные прыжковые и имитационные упражнения	
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости в среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения	1
Метание мяча	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки — с расстояния 10—12 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх	2
Спортивная ходьба	Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 20 – 30 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Эстафеты с этапами по 100 – 120 м. Прохождение дистанции 400 м	1
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин. Бег без учёта времени 2000 м (девочки), 2500 (мальчики). Бег на результат – 1000, 2000 м (мальчики) и 1000, 1500 м (девочки). Специальные беговые упражнения	3
Баскетбол		**14**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с последующей передачей партнёру и выходом на свободное место	1
Перехваты, выбивание и вырывание мяча	Совершенствование выбивания мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча. Вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока	2
Передачи мяча	Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением. Подвижные игры с передачами мяча	
Ведение мяча	Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, без сопротивления и с сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Баскетбольные салочки с ведением мяча	3
Броски мяча в кольцо	Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5-2,5 м (мальчики). Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры на точность попадания в кольцо	3
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Защита в численном меньшинстве (1х2, 2х3). Взаимодействие двух игроков «Двойка» с пассивным сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2х2; 3х3; 4х4). Подвижные игры на развитие тактического мышления	3
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут. Начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий	В процессе урока
Гимнастика с основами акробатики		**8**
Строевые упражнения	Строевые команды. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Перестроения дроблением и слиянием, разведением и сведением. Совершенствование ходьбы «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту.	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	Выполнения обязанностей командира отделения	
Акробатические упражнения	Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя, стоя ноги врозь; длинный кувырок; сед углом; стойка на лопатках без помощи рук. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Боковое равновесие, равновесие на одной «ласточка». Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот кругом в упор присев. Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5-7 классов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2
Висы и упоры. Лазание.	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём разгибом в сед ноги врозь. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату в три приёма и лазание по канату в висе на согнутых руках. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	2
Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись; прыжок согнув ноги без разгибания; прыжок согнув ноги на дальность приземления. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°. Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Кроссовая подготовка (скандинавская ходьба)		**14**
Развитие выносливости	Техника безопасности, требования к форме и обуви. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег 10-20 мин)	5
Скандинавская ходьба	***Комплексы упражнений с палками. Закрепление прыжковой техники передвижения и разучивание бега "Змейкой. Преодоление препятствий с палками. Закрепление различных способов ходьбы. Слитное чередование двух способов ходьбы. Совершенствование навыков ходьбы. различными способами. Ходьба с равномерной интенсивностью до 3,5 км. Прохождение контрольной дистанции на результат.***	5
Подвижные игры на лыжах	***Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка».*** ***Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся***	4
Волейбол		**14**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Совершенствование основных стоек игрока. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
Приём и передачи мяча	Верхняя передача мяча во встречных колоннах с различными вариациями. Передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку. Передачи мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки. Верхняя передача мяча стоя спиной к партнёру. Передачи мяча сверху в прыжке в парах, тройках, через сетку Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 4 - 6 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи, после отскока от сетки	4
Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Попади в щит», «Волейбольные салочки»	1

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Подача мяча	Имитационные упражнения. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, на точность (в правую и левую половины площадки; в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки), с расстояния 5-8 м от сетки. Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м на точность, на силу, чередование подач на силу и на точность. Подача мяча по зонам. Подачи с чередованием нижней и верхней подачи	3
Прямой нападающий удар	Упражнения для формирования техники разбега на три шага, напрыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Многократные выпрыгивания с имитацией нападающего удара. Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места, из за головы двумя руками на дальность, из положения стоя. Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3. Метания в цель различными мячами	2
Тактика игры	Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Приём подачи, приём мяча от соперника игроков зон 1, 6, 5. Передача после приёма с подачи в 3, 2, 4 номер и выполнение нападающего удара после обратной передачи игроком передней линии. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	3
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание	В процессе урока
Упражнения общеразвивающей направленности		В процессе урока
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Выпады с различным полложением рук, подскоки с различными движениями ног и в разных направлениях. Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с эспандерами, гантелями (1-3 кг), набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками, булавами. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, шеренгах, колоннах. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад, с вращением скакалки скрестно	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		**9**
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м	2
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	4
Полоса препятствий	*Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице*	3

9 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
1. Физическая культура как область знаний		**9**
История и современное развитие физической культуры	*Олимпийское движение в 80-е 90-е годы. Появление новых ритуалов и традиций при проведении олимпиад. Новые виды спорта включённые в программу олимпийских игр.* Международный олимпийский комитет (МОК), олимпийское движение, олимпийская клятва, олимпийская хартия. Урочные и неурочные формы организации занятий школьников и создание условий для оптимизации самостоятельных занятий физической культурой. ***История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных***	7

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	гонок в мире, России, Челябинской области. ***Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.*** ***Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***	
Термины и понятия физической культуры	Самоконтроль, самочувствие, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), дневник самоконтроля Фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура, поход выходного дня, категорийные походы, организация и планирование туристического похода. *Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени*	1
Физическая культура человека	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуіществлении двигательных актов. *Восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа*	1
2. Способы физкультурной деятельности		**2**
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, и координационных способностей. Планирование последовательности и дозировки физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Разработка содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение направленности и формулировки задач. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Причины и признаки переохлаждения и обморожения. ***Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.*** ***Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся***	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	Основы обучения технике двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение. *Ведение дневника по физкультурной деятельности, включение в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности,*	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности	
3. Физическое совершенствование		**94**
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		**5**
Оздоровительная гимнастика	Самостоятельное проведение физических упражнений на растяжку. Самостоятельное выполнение упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. *Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.* *Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления*	2
Скандинавская ходьба	Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности. *Скандинавская ходьба в быстром темпе.*	3
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		**80**
Лёгкая атлетика		**14**
Спринтерский бег	Совершенствование техники низкого старта, подбор стартовых колодок. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 40 до 90 м. Бег с ускорением от 50 до 70 м с места и с хода. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального по ориентирам. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м. Специальные беговые упражнения с изменением скорости и темпа передвижения	3
Прыжки в высоту	Прыжки вверх с 3 – 5 шагов разбега с касанием предмета маховой ногой. Прыжки в высоту с 1, 3, 5, 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 110 - 120 см. Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Специальные прыжковые и имитационные упражнения	2
Прыжки в длину	Прыжок с 1, 3, 5 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Разбег с выделением ритма. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые и имитационные упражнения	2
Эстафетный бег	Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости. В среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 15-20 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Метание мяча	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх	2
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 250 м., бег в среднем темпе 150 м., ускорение 100 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин. Бег без учёта времени 3000 м (мальчики) и 2500 м (девочки). Бег на результат – 1000, 2000 м. Специальные беговые упражнения	3
Баскетбол		**14**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с пассивным и активным сопротивлением, последующей передачей партнёру и выходом на свободное место	1
Перехваты, выбивание и вырывание мяча	Совершенствование выбивания и вырывания мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока	1
Передачи мяча	Совершенствование техники передач мяча двумя руками, одной рукой от плеча, на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным и активным сопротивлением. Подвижные игры с передачами мяча	2
Ведение мяча	Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, с пассивным и активным сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов.	3

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	Баскетбольные салочки с ведением мяча	
Броски мяча в кольцо	Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5 – 3,5 м (мальчики). Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо	3
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Защита в численном меньшинстве (1х2, 2х3). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Двойка» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Противодействие взаимодействиям «Двойка» и «Передай мяч и выходи». Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Игра в баскетбол 5х5. Подвижные игры на развитие тактического мышления	4
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Начисление очков и показ номера игрока	В процессе урока
Гимнастика с основами акробатики		**8**
Строевые упражнения	Строевые команды. Размыкание, смыкание на месте. Совершенствование команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево; переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонну по одному в колонну по два, по четыре в движении, обратное перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	2
Акробатические упражнения	Стойка на лопатках и стойка на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя и стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: из положения стоя мост, встать; кувырок назад в полушпагат. Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5 – 8	6

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	классов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	
Висы и упоры. Лазание.	Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор переворотом махом и силой; подъём силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусьях. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки). Смешанные упоры. Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату без помощи ног. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Лазание по канату в висе на согнутых руках. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	2
Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч); прыжок согнув ноги с прогибанием после толчка руками. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°. Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений	2
Кроссовая подготовка		**14**
Развитие выносливости	Техника безопасности, требования к форме и обуви. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег 10-20 мин)	5
Скандинавская ходьба	Комплексы упражнений с палками. Техника прыжкового бега и бега "Змейкой". Преодоление препятствий с палками. слитное чередование трех способов ходьбы. Прохождение с равномерной интенсивностью до 4 км. Ходьба по снегу и льду. Повторное прохождение отрезков 3Х1 км.	5
Подвижные игры на местно	***Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Салки с мячом».*** ***Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся***	4

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
Волейбол		**10**
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Различные вариации челночного бега. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) выполняемые на время и в форме эстафет	1
Приём и передачи мяча	Верхняя передача мяча во встречных колоннах в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передача мяча в строго заданный номер с собственного подброса и после передачи партнёра (из 6 в 3, 5-3, 4-3). Передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега, передачи партнёра. Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки. Передачи мяча сверху за голову в цель с собственного подброса и передачи партнёра. Совершенствование нижней передачи над собой, в стену, через сетку, с партнёром с места и в прыжке, с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 5-7 м друг от друга; передачи в парах через сетку в чередовании с верхней передачей над собой. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча после подачи снизу двумя руками и передача в 4, 3, 2 номера. Приём мяча, отражённого нижним, средним и верхним краем сетки	2
Подача мяча	Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 9 м от сетки в строго заданные номера (1,5,6); то же после высокого подброса мяча. Верхняя прямая подача с расстояния 7 - 9 м на точность, на силу; чередование подач на силу и на точность. Подача мяча в строго заданные номера (1, 2, 3, 4, 5, 6). Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площади атаки и удлиненные – в зоны площади защиты. Подача на силу. Подачи с чередованием нижней и верхней подачи после подготовительных интенсивных упражнений	2
Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники нападающего удара в прыжке с разбега по неподвижному мячу. Серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар после передачи в 3 номер и обратной передачи партнёра в 4	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
	и 2 номер. Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места через сетку на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м. Броски набивного мяча из за головы двумя руками на дальность, из положения сидя	
Блокирование	Упражнения для формирования техники одиночного блокирования в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке	1
Тактика игры	Совершенствование тактики свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций игроков, через игрока передней линии. Передача после приёма с подачи в 3 номер и выполнение нападающего удара игроком передней линии после обратной передачи. Приём подачи, приём мяча от соперника игроков зон 1, 6, 5. Одиночное блокирование. Игра в защите, выбор места при выполнении нападающего удара соперником. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	2
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе	В процессе урока
Упражнения общеразвивающей направленности		В процессе урока
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, шеренгах, колоннах. Приседания из различных исходных положений, маховые движения ногами в различных напрвлениях. Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки и проведения утренней гимнастики	
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения с предметами, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений, использование нескольких предметов. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад, с вращением скакалки скрестно, с двойным вращением	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		**6**
Тестирование уровня	Выполнение тестов:	2

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов
развития физических качеств	– челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м	
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	2
Полоса препятствий	*Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице*	2

Раздел 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные планируемые результаты

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. *Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России*	овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
	1.3. *Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества*	расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.4. *Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной*	физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.5. *Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов **и потребностей региона**, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде*	формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
	1.6. *Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира*	формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
Смыслообразование	2.1. *Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию*	развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности,

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	на основе мотивации к обучению и познанию	формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей
	2.4. *Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни*	понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
Нравственно-этическая ориентация	3.2. *Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества*	приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
	3.3. *Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам*	

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
P₁ Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя	***P₁.₁*** Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты ***P₁.₂*** Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему ***P₁.₃*** Выдвигать версии решения проблемы,	Постановка и решение учебных задач Учебное сотрудничество Технология формирующего (безотметочного) оценивания Эколого-образовательная деятельность Метод проектов

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)	формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат ***$P_{1.4}$*** Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей ***$P_{1.5}$*** Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности ***$P_{1.6}$*** Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов	Учебно-исследовательская деятельность Кейс-метод
P_2 Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)	***$P_{2.1}$*** Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения ***$P_{2.2}$*** Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач ***$P_{2.3}$*** Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи ***$P_{2.4}$*** Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов) ***$P_{2.5}$*** Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели ***$P_{2.6}$*** Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) ***$P_{2.7}$*** Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения ***$P_{2.8}$*** Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Кейс-метод

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	решения практических задач определенного класса ***Р*_{2.9}** Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию	
***Р*₃** Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)	***Р*_{3.1}** Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности ***Р*_{3.2}** Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности ***Р*_{3.3}** Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований ***Р*_{3.4}** Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата ***Р*_{3.5}** Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата ***Р*_{3.6}** Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата ***Р*_{3.7}** Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта ***Р*_{3.8}** Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно	Постановка и решение учебных задач Поэтапное формирование умственных действий Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
***Р*₄** Умение оценивать	***Р*_{4.1}** Определять критерии правильности	Организация учебного сотрудничества

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка)	(корректности) выполнения учебной задачи ***$P_{4.2}$*** Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи ***$P_{4.3}$*** Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий ***$P_{4.4}$*** Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности ***$P_{4.5}$*** Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов ***$P_{4.6}$*** Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов	Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
P_5 Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция)	***$P_{5.1}$*** Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки ***$P_{5.2}$*** Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы ***$P_{5.3}$*** Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность ***$P_{5.4}$*** Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха ***$P_{5.5}$*** Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности ***$P_{5.6}$*** Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Эколого-образовательная деятельность Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)	
Познавательные универсальные учебные действия		
***П*$_{6}$** Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)	***П*$_{6.1}$** Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства ***П*$_{6.2}$** Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов ***П*$_{6.3}$** Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство ***П*$_{6.4}$** Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления ***П*$_{6.5}$** Выделять явление из общего ряда других явлений ***П*$_{6.6}$** Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений ***П*$_{6.7}$** Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям ***П*$_{6.8}$** Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки ***П*$_{6.9}$** Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи ***П*$_{6.10}$** Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации ***П*$_{6.11}$** Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником ***П*$_{6.12}$** Объяснять явления, процессы, связи и	Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий Стратегии смыслового чтения Дискуссия Метод ментальных карт Эколого-образовательная деятельность Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Дебаты Кейс-метод

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения) ***П*$_{6.13}$** Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ ***П*$_{6.14}$** Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными	
***П*$_{7}$** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические / моделирование)	***П*$_{7.1}$** Обозначать символом и знаком предмет и/или явление ***П*$_{7.2}$** Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме ***П*$_{7.3}$** Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления ***П*$_{7.4}$** Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения ***П*$_{7.5}$** Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией ***П*$_{7.6}$** Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область ***П*$_{7.7}$** Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот	Постановка и решение учебных задач, включающая моделирование Поэтапное формирование умственных действий Метод ментальных карт Кейс-метод Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	***П*$_{7.8}$** Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм ***П*$_{7.9}$** Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного ***П*$_{7.10}$** Анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата	
***П*$_{8}$** Смысловое чтение	***П*$_{8.1}$** Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); ***П*$_{8.2}$** Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; ***П*$_{8.3}$** Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; ***П*$_{8.4}$** Резюмировать главную идею текста; ***П*$_{8.5}$** Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); ***П*$_{8.6}$** Критически оценивать содержание и форму текста. ***П*$_{8.7}$** Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах ***П*$_{8.8}$** Выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде	Стратегии смыслового чтения Дискуссия Метод ментальных карт Кейс-метод Дебаты Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов) ***П*$_{8.9}$** Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты	
***П*$_{9}$** Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации	***П*$_{9.1}$** Определять свое отношение к природной среде ***П*$_{9.2}$** Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов ***П*$_{9.3}$** Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций ***П*$_{9.4}$** Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора ***П*$_{9.5}$** Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды ***П*$_{9.6}$** Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы	Эколого-образовательная деятельность
***П*$_{10}$** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	***П*$_{10.1}$** Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы ***П*$_{10.2}$** Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями ***П*$_{10.3}$** Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска ***П*$_{10.4}$** Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью	Применение ИКТ Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на, использование Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
Коммуникативные универсальные учебные действия		
***К*$_{11}$** Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем	***К*$_{11.1}$** Определять возможные роли в совместной деятельности ***К*$_{11.2}$** Играть определенную роль в совместной деятельности ***К*$_{11.3}$** Принимать позицию собеседника, понимая	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Дискуссия Эколого-образовательная деятельность Кейс-метод

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)	позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории ***К*$_{11.4}$** Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации ***К*$_{11.5}$** Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности ***К*$_{11.6}$** Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен) ***К*$_{11.7}$** Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его ***К*$_{11.8}$** Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации ***К*$_{11.9}$** Выделять общую точку зрения в дискуссии ***К*$_{11.10}$** Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей ***К*$_{11.11}$** Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.) ***К*$_{11.12}$** Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	Метод проектов (групповые) Дебаты
***К*$_{12}$** Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих	***К*$_{12.1}$** Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства ***К*$_{12.2}$** Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)	Организация учебного сотрудничества Дискуссия Кейс-метод Дебаты Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация)	***К12.3*** Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности ***К12.4*** Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей ***К12.5*** Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога ***К12.6*** Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником ***К12.7*** Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств ***К12.8*** Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления ***К12.9*** Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя ***К12.10*** Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его	коммуникацию Учебно-исследовательская деятельность
К13 Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность)	***К13.1*** Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ ***К13.2*** Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации ***К13.3*** Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи ***К13.4*** Использовать компьютерные технологии	Применение ИКТ Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на использование ИКТ для обучения Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	(включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др. ***К*$_{13.5}$** Использовать информацию с учетом этических и правовых норм ***К*$_{13.6}$** Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности	

Предметные планируемые результаты

Раздел (подраздел) программы	*Класс (год обучения)*	*Планируемые результаты*
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	***5***	*Характеризовать проведение античных Игр олимпиады;* исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители); ***знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;*** ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***
	6	*Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;* *олимпийское движение в России;* ***знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по летним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;*** ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***

	7	*Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;* характеризовать роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов; ***знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр;*** ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***
	8	*Знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;* характеризовать развитие олимпийского движения после второй мировой войны; рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; ***знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр;*** ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***
	9	*Характеризовать проведение античных Игр олимпиады;* *исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;* *цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;* *объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* *характеризовать современные Олимпийские игры;* *знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; ***знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта;*** ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)***

Современное представление о физической культуре (основные понятия)	***5***	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками
	6	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности
	7	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
	8	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
	9	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма*
Физическая культура человека	***5***	Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека; основное содержание режима дня и основы закаливания организма

	6	Характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности; соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой; соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника
	7	Соблюдать правила снижающие появление болезни глаз; знать психологические особенности возрастного развития; выполнять физическое самовоспитание
	8	Выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила снижающие появление нарушений свода стопы
	9	Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека, на формирование положительных качеств личности; выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; *использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа*
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	***5***	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ***планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;*** ***проводить народные игры Южного Урала***
	6	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; ***проводить народные игры Южного Урала***
	7	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; ***планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;*** ***проводить народные игры Южного Урала***

	8	Составлять комплексы физических упражнений и подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; ***проводить народные игры Южного Урала***
	9	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; ***планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;*** ***отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся***
Оценка эффективности занятий физической культурой	***5***	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; *вести дневник по физкультурной деятельности*
	6	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; *вести дневник по физкультурной деятельности*
	7	Выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок; *вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности*
	8	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; *вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности*
	9	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок;

		самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности*
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительная гимнастика	***5***	Выполнять: комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания
	6	Выполнять: комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания
	7	Выполнять: комплексы физических упражнений для коррекции зрения; комплексы упражнений на растяжку
	8	Выполнять: комплексы физических упражнений для коррекции свода стопы; комплексы упражнений на растяжку; *уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки*
	9	Выполнять: комплексы упражнений на растяжку; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки*
Скандинавская ходьба	***5***	Выполнять передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок

	6	Выполнять передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок
	7	Выполнять правильную работу рук и постановку стопы на грунт во время скандинавской ходьбы; осуществлять подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния
	8	Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой; подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния; выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы
	9	Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок; подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния; выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы; *выполнять передвижения скандинавской ходьбой в быстром темпе*
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2.1. Лёгкая атлетика		
Спринтерский бег	***5***	Выполнять: бег с высокого старта от 10 до 15 м; бег с ускорением от 20 до 30 м; скоростной бег до 30 м; бег на результат 30, 60 м
	6	Выполнять: бег с высокого старта о15 до 30 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; бег на результат 30, 60 м
	7	Выполнять: бег с высокого старта о30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 30, 60 м
	8	Выполнять: бег с низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 40 до 60 м;

		скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м
	9	Выполнять: бег с низкого и высокого старта до 60 м; бег с ускорением от 50 до 70 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м
Длительный бег	***5***	Выполнять: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на результат 1000 м; бег 1500 м без учёта времени
	6	Выполнять: бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин; бег на результат 1000 м; бег 1500 м без учёта времени
	7	Выполнять: бег в равномерном темпе от 15 до 17 мин; бег на результат 1000, 1500 м; бег 2000 м без учёта времени
	8	Выполнять: бег в равномерном темпе от 17 до 20 мин; бег на результат 1000 м; бег на результат 1500 м (дев.); бег 2000 м без учёта времени (дев.); бег на результат 2000 м (мал.)
	9	Выполнять: бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин; бег на результат 1000, 2000 м
Прыжки в длину	***5***	Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
	6	Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
	7	Выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»
	8	Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы»
	9	Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»

Метание мяча	***5***	Выполнять: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх
	6	Выполнять: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх
	7	Выполнять метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м; метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнера и после броска вверх
	8	Выполнять:

		метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики – до 16 м, девочки – 10-12 м); бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх
	9	Выполнять: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность; метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики – до 18 м, девочки – 12-14 м); бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девочки - 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх
Эстафетный бег	***5***	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8-12 м
	6	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10-15 м
	7	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5-10 м; передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12-17 м
	8	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 14-18 м
	9	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м
3.2.2. Баскетбол		
Стойки, остановки и перемещения	***5***	Выполнять: стойку баскетболиста; бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановка прыжком; повороты с укрыванием мяча
	6	Выполнять:

		стойку баскетболиста; передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; остановка двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии
	7	Выполнять: стойку баскетболиста, комбинации из передвижений в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста по заданию учителя; комбинации из технических элементов остановка прыжком и двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при активном противодействии
	8	Выполнять: вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом; опека игрока и освобождение от опеки защитника; бег с изменением скорости передвижения для освобождения от опеки защитника
	9	Выполнять: передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии; комбинации в беге лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановки прыжком и на два шага; вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным сопротивлением и последующей передачей партнёру; опека игрока и освобождение от опеки защитника
Передачи мяча	***5***	Выполнять: ловлю мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди с места в стену и с партнёром
	6	Выполнять: ловлю мяча двумя руками; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении; передачи мяча одной рукой от плеча с места; передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой с отскоком от пола
	7	Выполнять: передачи мяча двумя руками сверху; комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
	8	Выполнять: передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением;

		комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
	9	Выполнять: передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении; передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении; передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
Ведение мяча	***5***	Выполнять: ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока на месте и в движении; перевод мяча с руки на руку на месте.
	6	Выполнять: ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока; перевод мяча под ногой на месте; перевод мяча с руки на руку в движении
	7	Выполнять: ведение мяча с обводкой препятствий и пассивным сопротивлением защитника; комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
	8	Выполнять: ведение мяча с изменением направления и движения и обводка препятствий; комбинации из разученных переводов мяча на месте и в движении
	9	Выполнять: ведение мяча с изменением высоты отскока; перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; комбинации из различных способов техники передвижений с мячом; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
Броски мяча в кольцо	***5***	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 2 м до кольца;

		бросок мяча в движении на два шага с места
	6	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага после одного удара мячом
	7	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца; броски мяча из под кольца; бросок мяча в движении на два шага после ведения
	8	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок мяча с места с отражением от щита; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения
	9	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок в кольцо после передачи партнёра; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения
Тактика игры	***5***	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2)
	6	Выполнять: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; нападение быстрым прорывом (1х0); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2); подвижные игры на развитие тактического мышления
	7	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным

		сопротивлением защитника; нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3); подвижные игры на развитие тактического мышления
	8	Выполнять: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника; взаимодействие двух игроков «двойка» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную и зонную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (4х4); подвижные игры на развитие тактического мышления
	9	Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2); защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5); играть в подвижные игры на развитие тактического мышления
Выбивание и вырывание мяча	***7***	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника неподвижно стоящего с мячом в руках; вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках
	8	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения
	9	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча;

		выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения
Правила игры и жесты судей	***5***	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок
	6	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол
	7	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический
	8	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий
	9	Знать: правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий
3.2.3. Гимнастика		
Строевые упражнения	***5***	Выполнять: строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре – рассчитайсь!» перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
	6	Выполнять:

		строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием
	7	Выполнять строевые команды: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
	8	Выполнять: команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
	9	Выполнять: строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре – рассчитайсь!», «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; размыкание и смыкание на месте
Акробатические упражнения	***5***	Выполнять: перекаты в группировке; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; равновесие на одной; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок вверх с поворотом на 180°; прыжок вверх прогнувшись; комбинации из освоенных акробатических элементов
	6	Выполнять: два кувырка вперед слитно; кувыок назад; мост из положения стоя с помощью; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; прыжок вверх ноги врозь; комбинации из освоенных акробатических элементов
	7	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;

		стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов
	8	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; равновесие на одной; боковое равновесие; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; комбинации из освоенных акробатических элементов
	9	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках и стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	***5***	Выполнять: лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам

		(гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма
	6	Выполнять: лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма
	7	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по канату в два и три приёма
	8	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висе на согнутых руках
	9	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по наклонному канату без помощи ног; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висе на согнутых руках
Опорный прыжок	***5***	Выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
	6	Выполнять прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
	7	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-115 см); <u>девочки:</u> прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см)
	8	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); <u>девочки:</u> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)
	9	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см);

		девочки: прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)
Висы и упоры	***5***	Выполнять: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
	6	Выполнять: мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев
	7	Выполнять: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь
	8	Выполнять: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
	9	Выполнять: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
3.2.4. Волейбол		
Стойки, остановки, повороты	***5***	Выполнять:

		перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий
	6	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий
	7	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
	8	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
	9	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
Прием и передачи мяча	***5***	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; прием мяча снизу над собой
	6	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; прием мяча снизу над собой
	7	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; выполнять передачу мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачу мяча сверху за голову; передачу двумя руками сверху в прыжке

	8	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; выполнять передача мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку
	9	Выполнять: передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча сверху, стоя спиной к цели; выполнять прием мяча, отраженного сеткой
Подача	***5***	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки
	6	Выполнять: нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 3-4 м от сетки
	7	Выполнять: нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6-9 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 5-6 м от сетки
	8	Выполнять: нижнюю прямую подачу; выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки с расстояния 5-8 м; Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м от сетки; через сетку
	9	Выполнять: нижнюю прямую подачу; нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки; верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м
Прямой нападающий удар	***5***	Выполнять: имитацию нападающего удара; ударное движение кистью по мячу в пол
	6	Имитация нападающего удара; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; ударное движение кистью по мячу в пол.

	7	Владеть ритмом разбега в три шага; выполнять: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
	8	Владеть ритмом разбега в три шага; выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
Блокирование	***9***	Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.
Тактика игры	***5***	Выполнять: игру по упрощенным правилам мини-волейбола; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; умение выбирать место для подачи, для отбивания мяча через сетку
	6	Выполнять: игру по упрощенным правилам мини-волейбола; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
	7	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча
	8	Владеть: тактикой свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); позиционное нападение с изменением позиций; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3;

		выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6
	9	Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии; владеть тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0); позиционное нападение с изменением позиций; выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6
Правила игры и жесты судей	***5***	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча
	6	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки
	7	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка
	8	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание
	9	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе

3.3. Прикладно-ориентированная деятельность	
Круговая тренировка	Выполнять по станциям упражнения направленные на развитие основных двигательных способностей: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты
Полоса препятствий	Преодолевать полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Распределение учебного времени на прохождение разделов программы учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего часов
I	**Физическая культура как область знаний**	**8**	**8**	**8**	**9**	**9**	**42**
1.1	История и современное развитие физической культуры	6	6	6	7	7	32
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
1.3	Физическая культура человека	1	1	1	1	1	5
II	**Способы физкультурной деятельности**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**7**
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе уроков					
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	2	2	7
III	**Физическое совершенствование**	**96**	**96**	**96**	**94**	**94**	**476**
3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**25**
	3.1.1. Оздоровительная гимнастика	3	3	3	3	3	15
	3.1.2. Скандинавская ходьба	2	2	2	2	2	10
3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**	**85**	**85**	**85**	**80**	**80**	**415**
	3.2.1. Лёгкая атлетика	18	18	18	15	15	84
	3.2.2. Баскетбол	16	16	16	14	14	76
	3.2.3. Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	12	60
	3.2.4. Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18	90
	3.2.5. Волейбол	16	16	16	14	14	76
	3.2.6. Футбол	5	5	5	4	4	23
	3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков					
3.3	**Прикладно-ориентированная подготовка:**	**6**	**6**	**6**	**9**	**9**	**36**
	3.3.1. Тестирование уровня развития физических качеств	2	2	2	2	2	10
	3.3.2. Круговая тренировка	2	2	2	4	4	14
	3.3.3. Полоса препятствий	2	2	2	3	3	12
	ИТОГО ЧАСОВ	**105**	**105**	**105**	**105**	**105**	**525**

Структура репозитория

Оценочные материалы для оценки достижения обучающимися предметных планируемых результатов

Физическая культура

5. *5 класс*

КР. *Контрольная работа*

ПР. *Практические работы*

ПР №1. *Практическая работа № 1 по теме «Волейбол»*

ПР №2. *Практическая работа № 2 по теме «Баскетбол»*

ПР №3. *Практическая работа № 3 по теме «Гимнастика»*

ТУ. *Тестовые упражнения*

6. *6 класс*

КР. *Контрольная работа*

ПР. *Практические работы*

ПР №1. *Практическая работа № 1 по теме «Волейбол»*

ПР №2. *Практическая работа № 2 по теме «Баскетбол»*

ПР №3. *Практическая работа № 3 по теме «Гимнастика»*

ТУ. *Тестовые упражнения*

7. *7 класс*

КР. *Контрольная работа*

ПР. *Практические работы*

ПР №1. *Практическая работа № 1 по теме «Волейбол»*

ПР №2. *Практическая работа № 2 по теме «Баскетбол»*

ПР №3. *Практическая работа № 3 по теме «Гимнастика»*

ТУ. *Тестовые упражнения*

8. *8 класс*

КР. *Контрольная работа*

ПР. *Практические работы*

ПР №1. *Практическая работа № 1 по теме «Волейбол»*

ПР №2. *Практическая работа № 2 по теме «Баскетбол»*

ПР №3. *Практическая работа № 3 по теме «Гимнастика»*

ТУ. *Тестовые упражнения*

9. *9 класс*

КР. *Контрольная работа*

ПР. *Практические работы*

ПР №1. *Практическая работа № 1 по теме «Волейбол»*

ПР №2. *Практическая работа № 2 по теме «Баскетбол»*

ПР №3. *Практическая работа № 3 по теме «Гимнастика»*

ТУ. *Тестовые упражнения*